

# Endlich einen Freund!

LIEBE



**Es ist Frühling und du hast noch keine Schmetterlinge im Bauch? Wie du dir deinen Traumboy jetzt angelst, verrät Flirt-Profi Phillip von Senfleben**



**Tolle Hörbuch:**  
„Erfolgreich flirten mit der Phillip von Senfleben Methode“  
(Augenschmied Verlag, 9,95 Euro)  
Mehr Infos gibt's unter [www.die-flirterin.de](http://www.die-flirterin.de)

**Lass dir helfen!**  
Jungs spielen nun mal gerne die Superhelden. Darum: Bitte ihn darum, dich bei irgendwas zu unterstützen, dir zu helfen, dir etwas zu erklären oder zu zeigen! Er wird garantiert nicht Nein sagen.

**Fang seine Blicke ein!**  
Ein Flirt beginnt mit den Augen. Nimm Blickkontakt mit ihm auf, lächle nett und schau ihn circa drei Sekunden an. Das signalisiert Interesse. Nicht länger schauen, sonst wirkt es so, als würdest du starren.

**Lächle ihn an!**  
Lächeln ist DAS Flirt-Signal und eine Aufforderung an ihn, aktiv zu werden. Wenn du dreimal gelächelt hast und er trotzdem noch nicht auf dich zugekommen ist, dann sprich du ihn unter einem Vorwand an.

**Style dich richtig!**  
Trage Klammotten, in denen du dich wohlfühlst! Dein Outfit ist das erste Signal an die Boys. Ein übertriebener sexy Style und zu viel Make-up wirken eher abschreckend als anziehend. Die meisten Jungs stehen auf natürliche Mädels.

**Keep cool!**  
Komm ihm nicht zu schnell nah. Wenn du den körperlichen Abstand zwischen euch zu plötzlich verringerst, bewirkt das eher, dass er ausweicht.

**Gib ihm ein Zeichen!**  
Sei „flirty“! Wichtig fürs Flirten ist eine positive Einstellung und die Lust, auf einen Jungen zuzugehen oder sich ansprechen zu lassen. Wer diese Bereitschaft ausstrahlt, wirkt offen, sympathisch und anziehend.

**Bleib du selbst!**  
Steh zu dir und versuche nicht, irgendeine Rolle zu spielen oder andere Mädchen zu kopieren. Das kommt viel zu aufgesetzt rüber. Außerdem ist diese Taktik auf Dauer anstrengend und fliegt irgendwann garantiert auf.

**Brust raus, Bauch rein!**  
Hängende Schultern und ein schluffiger Gang sind absolut unerotisch. Achte auf deine Körperspannung – Brust raus, Bauch rein! Das strahlt Leistungsfähigkeit und Selbstsicherheit aus.

**STECK DIR KLEINE ZIELE!**  
Träume nicht gleich davon, dass er dein zukünftiger Freund wird – das macht dich nur nervös. Setze dir kleinere Ziele wie: Ich will ihn zum Lachen bringen, ich möchte ihn gerne wiedersehen...

**Have Fun!**  
Flirten soll Spaß machen und das klappt nur, wenn du dich dabei selbst nicht unter Druck setzt. Genieße einfach den Augenblick, sei locker und nehme weder dich noch die Situation zu ernst!

**Geh in die Poleposition!**  
Verstecke dich nicht in der hintersten Ecke eines Raums oder hinter deinen Freundinnen! Sei präsent und zeige dich in der Mitte des Geschehens. Da entdecken dich die Jungs viel schneller.

**Zeige Interesse!**  
Höre ihm zu, stell ihm Fragen und hake an den richtigen Stellen nach, wenn er etwas erzählt! So zeigst du, dass du an ihm und seinem Leben interessiert bist. Damit kannst du bei Jungs punkten.

**Setz auf Body-Talk!**  
Achte auf die richtige Körpersprache! Stehe oder sitze ihm offen und zugewandt gegenüber – das signalisiert Interesse. Verschränkte Arme und gekraute Beine hingegen sind eine ablehnende Haltung. Das schreckt ab!

**Setz auf Body-Talk!**  
Achte auf die richtige Körpersprache! Stehe oder sitze ihm offen und zugewandt gegenüber – das signalisiert Interesse. Verschränkte Arme und gekraute Beine hingegen sind eine ablehnende Haltung. Das schreckt ab!

**Nutze die Situation!**  
Wenn du an der Kinokasse stehst, rede über den Film! Seid ihr in einer langen Schlange im Supermarkt, dann rede darüber. Die Situation mit einzubeziehen, ist immer ein lockerer und leichter Flirteinstieg.

**Achte auf Teamwork!**  
Gemeinsame Ängste und Ziele schweißen emotional zusammen. Darum: Schau lieber einen Grusel Film mit ihm an als einen Liebesfilm! Und bilde immer ein Team mit ihm, z.B. beim Kickturnier, dem Schulprojekt...

**Sei nicht zu direkt!**  
Jungs tun zwar oft cool, sind es im Grunde aber gar nicht. Darum finden sie abgedroschene, zu offensiv Annäherungen genauso doof wie Mädchen. Dezent und mit Stil zieht immer am besten.

**Lass ihn etwas kämpfen!**  
Zeig ihm nicht von Anfang an, wie toll du ihn findest! Der Junge soll das Gefühl haben, dass er ein bisschen um dich kämpfen muss. Warum? Was man einfach so geschenkt bekommt, weiß man nun mal nicht so sehr zu schätzen.

**Halte Redeanteile ein!**  
Sprich er dich an, dann quiek nicht hektisch herum! Versuche, langsam und deutlich zu reden. Wichtig: Lass auch ihn zu Wort kommen und quatsche ihn nicht voll. Die Redeanteile sollten ungefähr gleich sein.

**Nenne seinen Namen!**  
Wie heißt er gleich noch mal? Es schafft Vertrauen, wenn du IHN bei deiner Unterhaltung immer mal wieder direkt mit Namen ansprichst. Ist anfangs vielleicht etwas komisch für dich, hat aber eine große Wirkung.

**Mach ihm Komplimente!**  
Wenn du ihm ein treffendes Kompliment machst, reicht das fürs erste Kennenlernen völlig aus. Aber eher auf seine Leistung bezogen, nicht auf die Optik. Etwas Anerkennung gibt ihm ein gutes Gefühl.

**Flirt-Hotspots**  
Im Freibad, im Park, an der Bushaltestelle oder auf einer Beach-Party – flirten kann man einfach überall. Zu sagen, dort oder dort klappt es am allerbesten, wäre falsch. Es gibt keine „Top 5“- oder „Top 10“-Liste der besten Flirt-Locations. Es ist völlig egal, wo du gerade bist – wichtig ist nur, dass du gut drauf bist und Lust hast, heiße Blicke mit einem süßen Jungen auszutauschen. Sei einfach offen und dann klappt es auch!

**Eine Abfuhr – und jetzt?**  
Es ist falsch, sich einen Korb zu Herzen zu nehmen. Jungs werden viel öfter abgewiesen als Mädchen und müssen auch damit leben. Bevor du diesen Typen richtig kennengelernt hast, ist er komplett austauschbar. Du hast dir nur ausgemalt, wie er sein könnte, weißt es aber noch gar nicht. Darum bringt es nichts, sich auf einen Jungen als Flirtobjekt zu versteifen. Sein Pech, wenn er so ein tolles Mädchen wie dich nicht will! Ein anderer ist bestimmt nicht so dumm. Also, weiter geht's!

**Für Schüchterne**  
Das Flirt-Training – so geht's:  
Jeder kann flirten lernen. Mit dem Training beginnst du, indem du einen attraktiven Typen auf der Straße nach dem Weg fragst. Wichtig: Er muss wirklich total gut aussehen. Das machst du mindestens fünfmal. Anfangs bist du bestimmt noch sehr aufgeregt, aber mit der Zeit wirst du immer lockerer. Deine Blockade löst sich und du wirst mutiger, weil du jedes Mal ein positives Feedback von den Jungs bekommst. Das stärkt das Selbstbewusstsein. Mit dieser Methode verlierst du Schritt für Schritt die Scheu, dich auf einen Flirt einzulassen oder von dir aus einem Jungen dein Interesse zu zeigen.

**90%** der Singles haben im Frühling Lust darauf, sich zu verlieben.

Wusstest du, dass...  
...Jungs eine originelle Idee am wirksamsten finden, um mit ihnen ins Gespräch zu kommen?

**75%** der Mädchen und Jungs flirten im Frühling lieber als im Winter.

**65%** der Mädchen und **45%** der Jungs bekommen beim Flirten gerne ein Kompliment.

**40%** der Typen mögen Flirts im Freibad. Für **43%** gehört der Flirt im Urlaub einfach dazu.

Wusstest du, dass...  
...Flirten glücklich macht? Beim Blickkontakt mit einem Menschen, der einem sympathisch ist, schüttet das Gehirn das Glückshormon Serotonin aus. Na, dann mal los!

**40%** der Jungs glauben, dass sie zu lange zögern und so die Chance verpassen, ein Mädchen anzusprechen.

21