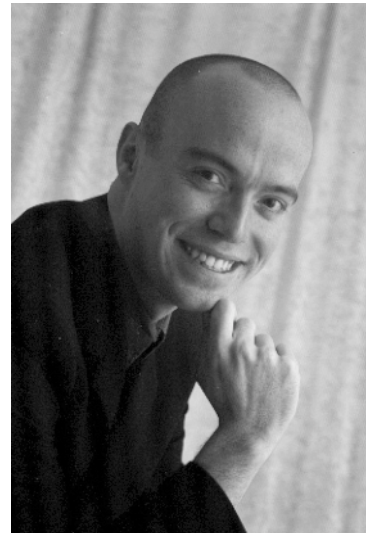


## Dr. Marcus Damm über ...

### Kurzbiographie:

Marcus Damm wurde 1974 in Kaiserslautern geboren und lebt heute als promovierter Diplom-Pädagoge in Landau. Der lebensfrohe Pfälzer steht für praktische Tipps zur an und für sich schönsten Sache der Welt gerne zur Verfügung – auch weltweit zu erreichen unter [www.marcus-damm.de](http://www.marcus-damm.de)



## Selbstsicheres Auftreten – Körpersprache als Garant für den Flirt-Erfolg

Samy Molcho, ein sehr bekannter Autor in Sachen Körpersprache aus der Populärliteratur, hat einmal gesagt, »dass die Körpersprache der Handschuh der Seele sei«. Ein treffender Vergleich. Körpersprache zeigt sich im nonverbalen Ausdruck, demnach in Mimik, Gestik, Körperhaltung, im Gang usw. Innere Zustände und Gemütsverfassungen werden durch die eben genannten Ausdrucksmöglichkeiten nach außen hin sichtbar. So wirkt jemand selbstsicher, autoritär, überzeugt – oder schüchtern, ängstlich, unsicher, weil er es innerlich auch ist. Körpersprache ist im Alltag, vor allem im Beruf und auf der »Piste« äußerst relevant, weil dies der zweite Baustein ist, der den so genannten ersten Eindruck konstruiert; die erste Wahrnehmung berücksichtigt das Erscheinungsbild (letzter Beitrag).

Intuitiv schätzen wir jemanden anhand seiner Körpersprache ein. »Die/Der ist so und so drauf, habe ich gleich gesehen.« Wir urteilen bereits nach dem, was uns das Auge an Informationen liefert. Wir denken in Kategorien, d.h. in Schubladen. Die Wichtigkeit der Körpersprache kann also demnach gar nicht genug betont und im normalen Alltagsgeschehen berücksichtigt werden. Denn wenn jemand zwar ein reizendes Erscheinungsbild hat, z.B. anziehende körperliche geschlechtsspezifische Merkmale, aber körpersprachlich (nonverbal) nicht interessant ist, hat er keinen Nutzen von seiner reizenden Hülle: die Niederlage beim Flirten ist vorprogrammiert. Körpersprache kann attraktiv erscheinen lassen oder uninteressant. Daher die Frage: Wie verhalte ich mich körpersprachlich verlockend?

Wir dürfen wissen, ganz hoch im Kurs stehen auf der »Piste«, unabhängig ob Mann oder Frau: Selbstsicherheit, Selbstbewusstsein, souveränes ruhiges Auftreten. – Eigentlich dasselbe, was auch im Alltag für Erfolg jeglicher Art garantiert. Wenn ich positiv und authentisch auf der »Pirsch« wirke, steigen die Chancen, dass sich mein Umfeld für mich,

flirttechnisch betrachtet, interessiert; nur! aufgrund der Körpersprache. Was für ein vorteilhafter Aspekt! Natürlich muss ich auch, wenn sich ein Flirt ergibt, umschalten können auf den legere, lockere Kommunikation, die ein Techtelmechtel ausmacht. Denn wer zu cool auftritt, wird in einem Flirt-Gespräch praktisch unnahbar. Durch das sichere Auftreten aber wird die Basis für den Flirt geschaffen.

Nun einige Tipps für eine anziehende Körpersprache, wenn Sie es auf einen Flirt anlegen. Wichtig ist grundlegend, dass wir uns selbst objektiv wahrnehmen und beobachten können, Körpersprache bedarf nämlich nicht des Verstandes, der Reflexion; sie ist unbewusst gesteuert, man kann sie nicht einfach so überspielen. Also, sorgen Sie zuerst für eine gute Gemütsstimmung. Stehen oder sitzen Sie in Etablissements »einladend« und selbstsicher: offene Körperhaltung, d.h. nicht die Arme oder Beine verschränken. Wenn Sie nicht wissen, wohin mit unruhigen Händen, bestellen Sie sich einen Drink oder, wenn Sie Raucher sind, zünden Sie eine an. Ein aufmerksamer, ruhiger Blick ist vorteilhaft; ebenso ist es ratsam, nie überhastet zu handeln, gehen oder zu gestikulieren. Versuchen Sie, Emotionsausbrüche zu kontrollieren. Sollte sich Ihr Blick mit dem eines anziehenden Menschen kreuzen, senden Sie Signale der Flirtbereitschaft. Das kann man, wie jeder weiß, mit einem ehrlichen Lächeln untermauern. Schauen Sie ruhig einige Momente länger als erlaubt, dann merkt das Gegenüber intuitiv, dass Sie flirten möchten. Nicht ausdruckslos anstieren!

Eine selbstsichere Körpersprache bringt uns im Alltag viel Erfolg, es lohnt sich, diese zu trainieren, gerade wegen des Themas »Flirten«.

Mehr Informationen und Texte auf: [www.marcus-damm.de](http://www.marcus-damm.de)